

LO DE HOY



Queda en libertad exministerial acusado de torturar a...

P.4



Inés Gómez Mont publica libro tras años prófuga de la...

P.5



Torreón, Coahuila es una de las ciudades que más se...

P.6



Conoce qué es phubbing, la costumbre de ignorar a tu...

P.7

DESCARGA LA APP



 App Store

 Google Play

Escanea con tu celular

 ESCUCHA EL NOTICIERO



Podcast 6 AM · todo lo importante en 5-7 min

POLÍTICA · MÉXICO

Diputados aprueban en México la reforma a la Ley del Impuesto sobre la Renta

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MÉXICO

LEER LA NOTA



Cámara de Diputados de México aprobó en lo general y en lo particular las reformas a la Ley del Impuesto sobre la Renta (ISR) para 2027, que restringen los gastos y pérdidas que determinadas empresas pueden descontar al

calcular sus impuestos y amplían el acceso a un esquema simplificado para pequeños negocios y profesionistas. Sin modificaciones durante la discusión en el pleno, el dictamen fue enviado al Senado. Asimismo, la Cámara de Diputados aprobó

las modificaciones a la Ley del Impuesto sobre la Renta para limitar los gastos y pérdidas deducibles de los grandes contribuyentes corporativos.

Continúa en la página 3

ESPACIO PUBLICITARIO

ventas@quintafuerza.mx

Cobertura completa de esta nota y más en quintafuerza.mx

SEGURIDAD



Queda en libertad exministerial acusado de torturar a Lydia Cacho

REDACCIÓN · NACIONAL

LEER LA NOTA

Alejandro Rocha Laureano, excomandante de la Policía Ministerial de Puebla quien desde 2018 fue encarcelado del delito de tortura en contra de la periodista Lydia Cacho, salió en libertad luego de cumplir su condena.

ESPECTÁCULOS



Inés Gómez Mont publica libro tras años prófuga de la justicia

REDACCIÓN · NACIONAL

LEER LA NOTA

La exconductora de televisión Inés Gómez Mont incursionó en la literatura para adultos con la publicación de “Ley de Fuego”, una novela de suspenso legal que ya puede adquirirse en Amazon. A pesar de enfrentar señalamientos por presuntos delitos financieros por parte de las autoridades...

EN BREVE

Torreón, Coahuila es una de las ciudades que más se hunden a nivel mundial

Conoce qué es phubbing, la costumbre de ignorar a tu pareja por mirar el...

Vinícius Jr es suspendido cuatro partidos y se perderá el clásico ante el...

Video: Diputado Morena presenta segundo informe ante "Parlamento Galáctico"...

Hoteles en playas de México se quedan sin seguros contra huracanes

China despliega el portaviones Liaoning en el Pacífico

ANÚNCIATE EN QUINTA FUERZA

Tu marca en la edición impresa digital · ventas@quintafuerza.mx

DIRECTORIO

PRESIDENTE DEL CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN Jorge Ariel Urtaza de la Peña	DIRECTOR Carla Adriana Toledo Oliver
DIRECTOR EJECUTIVO Dante de la Peña García	DIRECTOR DE OPERACIONES Sergio Zavala Monroy
DIRECTOR EDITORIAL Oswaldo Esteban Orellano	

EDICIÓN IMPRESA

COORDINADOR DE EDICIÓN IMPRESA Fernando Portilla Zúñiga	SUBCOORDINADOR DE EDICIÓN IMPRESA Carlos Balam García
JEFE DE MESA DE REDACCIÓN Didier Pérez Ochoa	COORDINADOR DE DISEÑO EDITORIAL Felipe Dzib Cupul
JEFE DE INFORMACIÓN Yatziri Álvarez Schneider	ADMINISTRACIÓN Rosendo Toledo Camacho

CONSEJO EDITORIAL

Enrique René Puentes Pérez · Alejandro Prado · Emilio Marín Rojas

COLOFÓN

Quinta Fuerza · Versión Periódico — Edición Digital · Periodicidad diaria.

Editada por Riviera Media Digital S.A. de C.V., Canal de Miramontes 119, Fracc. Residencial Acoxpa, C.P. 14300, Tlalpan, CDMX. Tel. (55) 7005 5111..

Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título No. 04-2024-101413452100-203, INDAUTOR. Vigente hasta el 14 de octubre de 2026.

Prohibida la reproducción total o parcial del contenido sin permiso de los editores. Edición: Año 1 · Núm. 137.

EN ESTA EDICIÓN

03	Política	>
04	Seguridad	>
05	Espectáculos	>
06	Espectáculos	>
07	Medio ambiente	>
08	Tecnología	>
09	Deportes	>
10	Política	>
11	Economía	>
12	Espacio	>
13	Desastres	>
14	Educación	>

Toca una sección para ir a su página

Descarga nuestra APP

 Disponible en App Store

 DISPONIBLE EN Google Play



VIENE DE LA PORTADA · POLÍTICA

Diputados aprueban en México la reforma a la Ley del Impuesto sobre la Renta

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MÉXICO

LEER LA NOTA



Diputados aprueban en México la reforma a la Ley del Impuesto sobre la Renta

Cámara de Diputados de México aprobó en lo general y en lo particular las reformas a la Ley del Impuesto sobre la Renta (ISR) para 2027, que restringen los gastos y pérdidas que determinadas empresas pueden descontar al calcular sus impuestos y amplían el acceso a un esquema simplificado para pequeños negocios y profesionistas. Sin modificaciones durante la discusión en el pleno, el dictamen fue enviado al Senado. Asimismo, la Cámara de Diputados aprobó las modificaciones a la Ley del Impuesto sobre la Renta para limitar los gastos y pérdidas deducibles de los grandes contribuyentes corporativos.

La medida fiscal afectará directamente a las compañías con ingresos superiores a 50 millones de pesos que generen utilidad tributaria en el país. (Azucena Uresti): La Cámara de Diputados aprobó en lo general y en lo particular la Ley del Impuesto Sobre la Renta (ISR), con 322 votos a favor y 115 en contra. 14 octubre 2026 · Legisladores mantuvieron la tasa general empresarial en el 30 por ciento, pero modificaron de forma sustancial las reglas para restar deducciones autorizadas.

El dictamen legislativo aprobado sin cambios pasó de inmediato al Senado de la República para su revisión y eventual ratificación. El martes por la noche, la reforma recibió el aval en lo general con 349 votos a favor y 118 en contra, tras lo cual el presidente de la Mesa Directiva, Raúl Bolaños-Cacho Cué, del Partido Verde Ecologista de México (PVEM), declaró un receso. Este miércoles, la discusión se retomó a las 9:00 horas para revisar las propuestas de modificación y concluyó alrededor del mediodía con 322 votos a favor, 115 en contra y ninguna abstención en lo particular.

Las nuevas disposiciones fiscales buscan fortalecer las finanzas públicas de México durante el próximo ejercicio. Restringe el Poder Legislativo de México las deducciones

corporativas y se flexibiliza para pequeños comerciantes. Por otra parte, la normativa limita el aprovechamiento de pérdidas fiscales de años anteriores al 50 por ciento de la utilidad ajustada de cada ejercicio. Asimismo, la ley amplía el plazo para compensar esos saldos negativos de 10 a 20 años dentro del sistema tributario de México.

Los ajustes también reducen del treinta al veinte por ciento el tope para la deducción de intereses netos derivados de créditos corporativos. Adicionalmente, el Congreso eliminó el esquema opcional que permitía diferir pagos a los grandes grupos de sociedades. La bancada mayoritaria defendió la reforma para impedir deducciones artificiales que erosionan la recaudación en México.

Por otra parte, los legislado

“

Sin modificaciones durante la discusión en el pleno, el dictamen fue enviado al Senado.

POLÍTICA

SEGURIDAD · QUINTANA ROO

Ubican restos de Miguel Morales, adulto mayor desaparecido en Cancún, Quintana Roo

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · QUINTANA ROO

LEER LA NOTA



Ubican restos de Miguel Morales, adulto mayor desaparecido en Cancún, Quintana Roo.

Han sido identificados los restos de Miguel Morales Hernández, adulto mayor que había sido reportado como desaparecido en Cancún, Quintana Roo el pasado 3 de octubre del presente año. Por lo tanto ha quedado desactivada su respectiva ficha de búsqueda. Se trataba de un hombre de 64 años de edad, de nacionalidad mexicana, de tez morena, complexión delgada, ojos pequeños de color café oscuro, cabello castaño oscuro, lacio y corto, de 1.70 metros de altura y un peso aproximado de 80 kilos.

“
Habían informado que tenía una tatuaje en el brazo izquierdo con la letra “M”, así como algunas cicatrices.

SEGURIDAD

Habían informado que tenía una tatuaje en el brazo izquierdo con la letra “M”, así como algunas cicatrices. Se desconocía cómo estaba vestido al momento de desaparecer. Tras la identificación de sus restos, se ha desactivado la ficha de búsqueda de Miguel Morales Hernández, que había sido visto por última vez el 3 de octubre de este año en Cancún, Quintana Roo.

La desactiva ficha de búsqueda de Miguel Morales Hernández, fue localizado. Pero también se encuentran activas otras fichas de búsqueda de personas reportadas como desaparecidas en Quintana Roo. Se activa ficha de búsqueda de Luis Ricardo Ramos Rosado, visto por última vez el 7 de junio de 2026, en Cancún, en el municipio de Benito Juárez, Quintana Roo.

Es un hombre de nacionalidad mexicana, de 32 años de edad, de complexión delgada, tez clara, ojos café oscuro, de 1.65 metros de altura y 68 kilos de peso, con cabello castaño oscuro, corto y ondulado.

► Nota completa en quintafuerza.mx

QF

LLÉVATE LA NOTICIA

Descarga la app de Quinta Fuerza

Alertas y lo último de El diario nacional en tu celular.

quintafuerza.mx/app →



SEGURIDAD · MÉXICO

Cae "El Cromo" en Jalisco, líder de una célula criminal del CJNG en Oaxaca

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MÉXICO

LEER LA NOTA



Jefe de la célula de Los Cromos

Iván “N”, alias “ El Cromo ”, identificado como líder de la célula de Los Cromos, fue detenido por elementos de la Secretaría de Marina (Semar) en el municipio de Guadalajara, Jalisco, derivado de las investigaciones por la violencia y vínculos criminales de funcionarios del Ayuntamiento de Juchitán de Zaragoza, en Oaxaca. Omar García Harfuch, titular de la Secretaría de

Seguridad y Protección Ciudadana (SSPC), informó que su captura fue resultado de la Unidad de Inteligencia Naval de la Marina y del Centro Nacional de Inteligencia (CNI), luego de que las autoridades ofrecían una recompensa de hasta 2 millones de pesos por información que permitiera su arresto. (Omar H Garcia Harfuch): Por instrucciones de la Presidenta , mantenemos un trabajo permanente de inteligencia, investigación y coordinación para combatir a los grupos criminales que generan violencia en Oaxaca, particularmente en Juchitán de Zaragoza y la región del Istmo de Tehuantepec.

14 octubre 2026 · De acuerdo con el Gabinete de Seguridad, las labores de

investigación llevaron la búsqueda desde Oaxaca y Chiapas hasta llegar al estado de Jalisco, donde se concretó la detención de “ El Cromo ”. “ El Cromo ” es identificado por las autoridades como uno de los líderes de Los Cromos, una célula vinculada con el Cártel Jalisco Nueva Generación (CJNG) que está relacionada con homicidios, extorsión, cobro de piso, secuestro, tráfico de drogas y armas. Además, las autoridades señalan al grupo criminal en las investigaciones por su probable participación en el asesinato de una niña de 4 años de edad, ocurrido en Juchitán.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

SEGURIDAD · MÉXICO

Sujetos armados asesinan a profesor dentro de secundaria en Oaxaca

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MÉXICO

LEER LA NOTA



Sujetos armados asesinan a profesor dentro de secundaria en Oaxaca

ujetos armados irrumpieron en la Escuela Secundaria Técnica número 69 en San Blas Atempa en Oaxaca y dispararon contra un profesor arrebatándole la vida. De acuerdo con los primeros reportes de las autoridades, el

ataque ocurrió dentro de las instalaciones de la Escuela Secundaria Técnica número 69 , ubicada en el municipio de San Blas Atempa . Sujetos armados ingresaron al inmueble y dispararon contra el docente, identificado preliminarmente por las autoridades con las iniciales L.P.R.

(Leví Peralta Regalado), quien laboraba en el área académica del plantel. (LupitaJuarez):  Hombres armados asesinaron al coordinador académico de la Secundaria Técnica 69, en San Blas Atempa, Oaxaca, Leví Peralta Regalado, de 44 años, quien se encontraba al interior del plantel. A pesar de que servicios de

S emergencia arribaron al lugar, el docente murió en el 14 octubre 2026 · El mortífero atentado contra el profesor Leví Peralta Regalado provocó el desalojo de urgencia de los estudiantes y la suspensión total de las clases.

Elementos de la Policía Municipal trasladaron a la víctima a bordo de una patrulla hasta el hospital del ISSSTE en Tehuantepec , Oaxaca . Sin embargo, los médicos de la unidad hospitalaria confirmaron el fallecimiento del educador debido a la gravedad de los impactos recibidos. Las autoridades de seguridad acordonaron la escena del crimen en esta franja geográfica de Oaxaca .

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

“
**(Leví Peralta Regalado),
quien
laboraba en el
área
académica
del plantel.**

SEGURIDAD



ANUNCIATE AQUI

✉ publicidad@quintafuerza.mx

☎ +52 55 7005 5111

QF

DESCARGA
LA APP

[quintafuerza.mx/app](#)



QUINTA FUERZA
PERIODISMO DIGITAL



ANUNCIATE AQUI

✉ publicidad@quintafuerza.mx

☎ +52 55 7005 5111



TU EDICIÓN DE HOY, GRATIS EN TU CORREO ·

[quintafuerza.mx/newsletter](#)

QF QUINTA FUERZA



ESPECTÁCULOS
· MUNDO

POR REDACCIÓN
QUINTA FUERZA
· MUNDO

LEER
LA
NOTA

Video: Película mexicana habría predicho el cáncer del papa León XIV nueve años antes



Video: Película mexicana habría predicho el cáncer del papa León XIV nueve años antes

“

¿Qué habría predicho la película mexicana El habitante sobre el papa León XIV?

ESPECTÁCULOS

Una escena de la película mexicana “El habitante” retomó relevancia en redes sociales luego de que usuarios señalaran la supuesta coincidencia que hay entre la historia de la cinta y la reciente hospitalización del papa León XIV . La producción de terror, estrenada en 2017, incluye una secuencia en la que un noticiero ficticio anuncia la muerte de un pontífice con ese nombre, varios años antes de que Robert Francis Prevost asumiera el liderazgo de la Iglesia católica. La escena generó múltiples comentarios debido a que también menciona una hospitalización previa del supuesto pontífice y complicaciones cardiovasculares que derivan en su fallecimiento.

Esta comparación surgió mientras circulan reportes sobre el recién detectado cáncer del papa, aunque es importante distinguir entre los acontecimientos ficticios de la película y la información médica confirmada por fuentes oficiales. ¿Qué habría

predicho la película mexicana El habitante sobre el papa León XIV? La secuencia que llamó la atención aparece al comienzo de El habitante , antes de que se desarrolle la trama principal.

En ella, un televisor transmite un noticiero internacional que interrumpe su programación para informar sobre la muerte del papa León XIV en el Vaticano. En el reporte ficticio, un monseñor comunica el fallecimiento del pontífice ante una multitud congregada en la plaza de San Pedro . La transmisión señala que el religioso había sido hospitalizado durante la semana anterior y que murió a causa de una septicemia y un colapso cardiopulmonar irreversible.

El segmento también hace referencia a las exequias del papa y a la próxima convocatoria de un cónclave para elegir a su sucesor.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

ESPECTÁCULOS · MUNDO

Inicia juicio contra Russell Brand, exesposo de Katy Perry, acusado de abuso sexual

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MUNDO

LEER LA NOTA



Inicia juicio contra Russell Brand, exesposo de Katy Perry, acusado de abuso sexual

La Fiscalía de Reino Unido calificó a Russell Brand como un hombre “despiadado”, “calculador” y “manipulador” durante la primera jornada del juicio que enfrenta en Londres, Inglaterra por siete cargos relacionados con presuntos delitos sexuales contra seis

mujeres . El actor y exesposo de Katy Perry , negó las acusaciones y se declaró inocente de los cargos en su contra. Durante la presentación de los argumentos iniciales, la fiscal Riel Karmy-Jones sostuvo que el comportamiento de Russell Brand correspondía al de un depredador sexual , al asegurar que utilizaba a las mujeres.

Juicio contra Russell Brand podría extenderse hasta diciembre El proceso judicial, que se prevé se prolongue hasta diciembre, abordará hechos que presuntamente ocurrieron entre 1999 y 2009. En ese periodo, Russell Brand era una figura reconocida de la televisión de Reino Unido por su humor provocador y, en ocasiones, obsceno. Actualmente, el actor de 51 años vive en Florida, Estados Unidos y se ha convertido en una personalidad de las redes sociales , donde comparte habitualmente ideas conspirativas y mensajes relacionados con su fe cristiana.

Durante la primera jornada del juicio, Mark Pinheiro , antiguo amigo del comediante, declaró ante el Tribunal de la Corona de Southwark que Russell Brand le habría hablado en 1999 sobre su objetivo de mantener relaciones sexuales con cinco mil mujeres.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

“

El actor y exesposo de Katy Perry , negó las acusaciones y se declaró inocente de los cargos en su contra.

ESPECTÁCULOS



QUINTA
FUERZA

PERIÓDICO DIGITAL MEXICANO

TU MARCA, AQUÍ

Anúnciate en la edición impresa digital · ventas@quintafuerza.mx



ESPECTÁCULOS · MUNDO

Oxxo lanza campaña en Perú con la Tigresa del Oriente "farmeando aura"

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MUNDO

LEER LA NOTA



Oxxo lanza campaña en Perú con la Tigresa del Oriente farmeando aura

Con su peculiar estilo, La Tigresa del Oriente volvió a llamar la atención en redes sociales con una nueva propuesta musical en Perú. La cantante estrenó “La calabaza”, un tema que forma parte de una campaña de Halloween en colaboración con Oxxo Perú, en la que aparece “farmeando aura”, una expresión popular entre los jóvenes de la Generación Z. La producción fue difundida a través de las cuentas oficiales de la artista y de la cadena de tiendas de conveniencia.

En el video, la intérprete protagoniza una presentación que combina su estilo extravagante con referencias a personajes reconocibles de la cultura popular y una letra que busca conectar con las tendencias digitales del momento. “Farmea aura con la calabaza”, repite la cantante de Perú en varias ocasiones durante el tema, que se suma a su repertorio de producciones diseñadas para captar la atención de los usuarios de internet. Por otro lado, en el videoclip, la denominada reina de la cumbia amazónica aparece con un enterizo de animal print, vestuario que hace referencia a su nombre artístico y a la imagen con la que ha construido su trayectoria pública.

La Tigresa del Oriente recrea a la Tía Gladys de “La hora de la desaparición”. Además, la producción incorpora guiños a personajes y figuras conocidas. Entre

ellos destaca la Tía Gladys, de la película “La hora de la desaparición”, cuya apariencia se caracteriza por el maquillaje excesivo y una peluca roja con un flequillo corto. También hay referencias a Michael Jackson y su emblemático tema Thriller.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

“
También hay referencias a Michael Jackson y su emblemático tema Thriller.

ESPECTÁCULOS

MEDIO AMBIENTE · MÉXICO

Delfín Moana murió por traumatismo; Profepa investiga posible golpe en estanque

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MÉXICO

LEER LA NOTA



Delfín Moana murió por traumatismo

a muerte de Moana, una delfín que permanecía en cautiverio en el Delfinario Sonora, está bajo investigación de la Procuraduría Federal de Protección al Ambiente (Profepa), luego de que los

resultados de la necropsia reportaran un traumatismo que podría estar relacionado con el desprendimiento de un elemento de la infraestructura del establecimiento. El ejemplar falleció el pasado 1 de octubre. De acuerdo con el comunicado oficial emitido este miércoles, la dependencia mantiene abierto un procedimiento administrativo para esclarecer las circunstancias de su muerte y determinar si existieron incumplimientos a la legislación ambiental.

La Profepa precisó que, aunque la necropsia identificó un traumatismo asociado al fallecimiento, todavía se analiza si la lesión fue ocasionada por el desprendimiento de una estructura del delfinario. Profepa investiga posible golpe que sufrió la

L delfín Moana Tras conocer el fallecimiento, inspectores de la Profepa acudieron al Delfinario Sonora para revisar las instalaciones, dar seguimiento a la necropsia y reunir documentación sobre el estado de salud y las condiciones de manejo de Moana. Entre las líneas de investigación se encuentra la posible relación entre el traumatismo y el desprendimiento de un elemento de la infraestructura.

La dependencia aclaró que las circunstancias en las que habría ocurrido ese incidente siguen bajo valoración técnica y jurídica.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

“
También se examina la documentación técnica recabada durante las visitas de inspección y vigilancia.

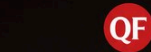
MEDIO AMBIENTE



ANUNCiate AQUi

✉ publicidad@quintafuerza.mx

☎ +52 55 7005 5111



QUINTA FUERZA

PERIÓDICO DIGITAL DE MÉXICO

EL CAFÉ DE LA MAÑANA

🕒 El noticiero en 5 minutos • 6 AM



ANUNCiate AQUi

✉ publicidad@quintafuerza.mx

☎ +52 55 7005 5111



TU EDICIÓN DE HOY, GRATIS EN TU CORREO

quintafuerza.mx/newsletter



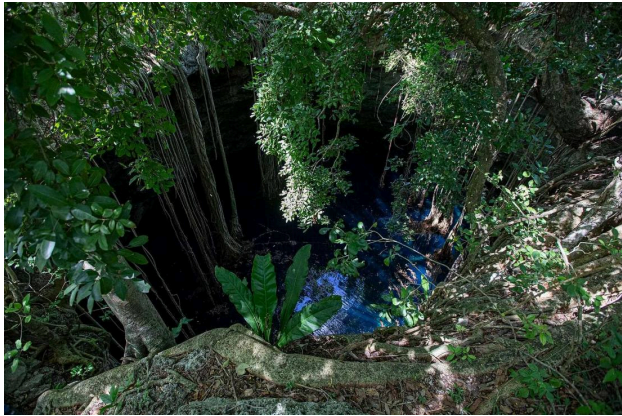


MEDIO AMBIENTE · MÉXICO

Greenpeace alerta por 42 granjas que amenazan al Gran Acuífero Maya

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MÉXICO

LEER LA NOTA



Greenpeace alerta por 42 granjas que amenazan al Gran Acuífero Maya

Greenpeace México alertó sobre los riesgos que representa la expansión de las megagranjas porcícolas para el Gran Acuífero Maya, principal fuente de

agua subterránea de la Península de Yucatán, donde 42 instalaciones se encuentran en áreas de atención prioritaria, incluidas 36 en el Anillo de Cenotes. En un artículo publicado este martes, la organización ambientalista advirtió que el crecimiento desordenado de la industria porcícola amenaza la calidad del agua, la biodiversidad de la Selva Maya y la salud de las comunidades que dependen de este sistema hidrológico. El problema se agrava por las características del suelo de la Península, compuesto principalmente por roca caliza permeable, que permite la rápida infiltración del agua de lluvia y también de posibles contaminantes hacia cenotes, cavernas y ríos subterráneos.

Megagranjas ponen en riesgo el acuífero maya Greenpeace señaló que las granjas porcícolas industriales generan grandes cantidades de excretas y aguas residuales que, sin

un tratamiento adecuado, pueden infiltrarse en el subsuelo y afectar las fuentes de abastecimiento de agua. Además, estas instalaciones pueden producir malos olores, ruido y alteraciones al paisaje natural debido a la construcción de infraestructura en zonas selváticas.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

“

El Anillo de Cenotes constituye una de las regiones hidrogeológicas más importantes de México.

MEDIO AMBIENTE

MEDIO AMBIENTE · MÉXICO

Se forma tormenta tropical Trudy en el Pacífico

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MÉXICO

LEER LA NOTA



Se forma tormenta tropical Trudy en el Pacífico

“

Su evolución podría incrementar las lluvias en el sur y sureste de México.

MEDIO AMBIENTE

La tormenta tropical Trudy se formó este martes 13 de octubre en el Océano Pacífico, donde las autoridades meteorológicas mantienen vigilancia ante la posibilidad de que el sistema aumente su intensidad durante los próximos días. Su evolución podría incrementar las lluvias en el sur y sureste de México. De acuerdo con los reportes citados del Centro Nacional de Huracanes de Estados Unidos (NHC, por sus siglas en inglés), el fenómeno podría fortalecerse rápidamente y alcanzar la categoría de huracán.

Por su parte, la Comisión Nacional del Agua (Conagua) informó que el sistema se mantiene bajo seguimiento meteorológico.

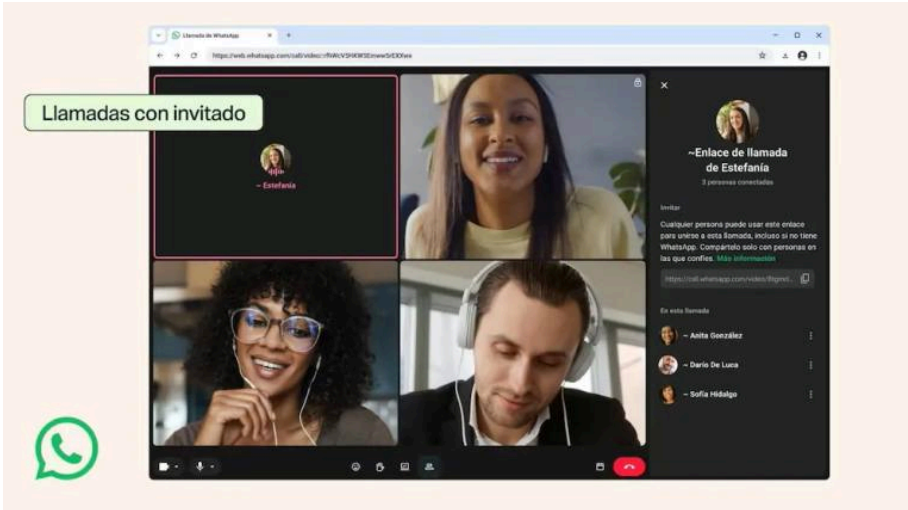
► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

TECNOLOGÍA · MUNDO

WhatsApp ya permite hacer llamadas con personas sin cuenta en la app

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MUNDO

LEER LA NOTA



Protegidas mediante cifrado de extremo a extremo

“

Para crear una llamada, los usuarios deben ir a la pestaña Llamadas de WhatsApp, seleccionar el ícono “+” y generar un

TECNOLOGÍA

Whatsapp ahora permite llamadas con invitados que no tengan una cuenta en la aplicación. La función habilita que cualquier persona se una mediante un enlace desde el navegador de una computadora. Los invitados pueden participar en llamadas individuales o grupales de hasta 32 personas.

Las conversaciones son gratuitas, están cifradas de extremo a extremo y no tienen límites de tiempo ni interrupciones que obliguen a reiniciarlas o a esperar que todos los participantes se unan de nuevo. Cada persona que ingrese como invitada debe contar con la aprobación del organizador de la llamada. Antes de entrar, permanece en una sala de espera, y el organizador puede eliminarla en cualquier momento.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)



QUINTA
FUERZA
— PERIÓDICO DIGITAL MEXICANO —

TU MARCA, AQUÍ

Anúnciate en la edición impresa digital • ventas@quintafuerza.mx



TECNOLOGÍA · MUNDO

Apple lanza Home Collection, la nueva gama de accesorios inteligentes domésticos

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MUNDO

LEER LA NOTA



Apple lanza Home Collection, la nueva gama de accesorios inteligentes domésticos

Apple presentó oficialmente su nueva línea de productos de domótica denominados Home Collection. El fabricante de dispositivos móviles colaboró de forma estrecha con los gigantes industriales LG Electronics y Schneider Electric para desarrollar esta variada oferta. La innovadora colección integra cámaras de seguridad para exteriores e interiores, timbres con video HD, cerraduras electrónicas y termostatos inteligentes de última generación.

Los usuarios configurarán los diferentes equipos con un solo toque desde sus

dispositivos móviles iPhone. La arquitectura técnica de Apple garantiza el control centralizado de todo el entorno inteligente mediante la aplicación Casa y asistentes de voz. (VBappleworld | Victor Barbero): ¡Apple Home Collection llega con!

Apple se alía con LG y Schneider Electric para impulsar la domótica. Cámaras y timbres Cerraduras inteligentes Termostatos y sensores Integración con Apple Home, Matter y Thread. Desde diciembre de 2026.

13 octubre 2026 · Asimismo, los diseñadores e ingenieros cuidaron minuciosamente la estética minimalista y el empleo de materiales prémium en cada componente. Además, los sistemas de videovigilancia graban en resolución de alta definición y reconocen personas, mascotas, vehículos y paquetes. Por su parte, el ecosistema de Apple protege la

privacidad de los usuarios mediante el cifrado de extremo a extremo en todas las comunicaciones.

La compatibilidad plena con el estándar Matter facilita la integración fluida entre diversos fabricantes dentro del hogar. La corporación fortalece así su estrategia comercial para transformar la vida cotidiana mediante soluciones automatizadas.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

“
**Los usuarios
configurarán los
diferentes equipos
con un solo toque
desde sus
dispositivos móviles
iPhone.**

TECNOLOGÍA

TECNOLOGÍA · MUNDO

Hackers elevan temperaturas en supermercados en Europa y causan pérdidas millonarias

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MUNDO

LEER LA NOTA



Hackers elevan temperaturas en supermercados en Europa y causan pérdidas millonarias.

Varios países de Europa han sufrido debido a hackeos realizados por piratas cibernéticos que han provocado aumentos en las temperaturas de supermercados, los que han causado que se descompongan

tanto refrigeradores como alimentos. Se habla ya de pérdidas millonarias. Los hackers elevaron la temperatura de los frigoríficos y congeladores de cientos de supermercados franceses hasta los 50 grados Celsius (unos 122 grados Fahrenheit), causando incendios y el deterioro de los alimentos.

La Fiscalía de París informó el lunes que un ataque a gran escala estaba afectando a los refrigeradores conectados de varias

grandes cadenas de supermercados en toda Francia, causando pérdidas de alimentos e incendios. El primer ministro Sébastien Lecornu ha dado instrucciones a la Agencia Nacional de Ciberseguridad de Francia (ANSSI) para que investigue el caso, según ha podido saber una persona de su oficina. Pero no ha sido el único país de Europa afectado.

Por ende, Francia se estaba coordinando con sus homólogos de Europa porque otros países también podrían verse afectados, dijo la fuente, añadiendo que las autoridades estaban evaluando si otras empresas galas corrían riesgo. Felix Aime, analista sénior de inteligencia sobre amenazas cibernéticas en Sekoia Threat Detection and Research, afirmó que España, Portugal, Polonia, Alemania y Bélgica también se habían visto afectadas.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)



ANUNCIATE AQUI

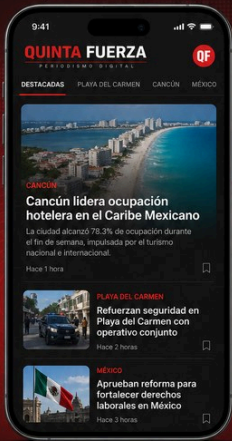
publicidad@quintafuerza.mx

+52 55 7005 5111



DESCARGA
LA APP

[quintafuerza.mx/app](#)



QUINTA FUERZA
PERIODISMO DIGITAL



ANUNCIATE AQUI

publicidad@quintafuerza.mx

+52 55 7005 5111



TU EDICIÓN DE HOY, GRATIS EN TU CORREO

[quintafuerza.mx/newsletter](#)





DEPORTES
· MUNDO

Raúl Jiménez será operado de la rodilla y abandona la temporada 2026

POR REDACCIÓN
QUINTA FUERZA
· MUNDO

LEER
LA
NOTA



Raúl Jiménez será operado de la rodilla y abandona la temporada 2026

“

¿Qué lesión sufrió Raúl Jiménez y por qué será operado?

DEPORTES

A través de un comunicado, el Wolverhampton Wanderers anunció la baja de Raúl Jiménez para la temporada 2026 luego de una lesión en la rodilla izquierda de la que tendrá que ser operado. Esto también representa un revés para la Selección Mexicana de cara a sus Y es que, ñla lesión del delantero no evolucionó como se esperaba y lo mantendrá fuera de las canchas hasta enero de 2027, de acuerdo con las previsiones del club inglés. El anuncio se realizó este miércoles 14 de octubre, en el que los Wolves explicaron que Raúl Jiménez , de 35 años, será operado el viernes 16 de octubre en Londres , por lo que también quedará descartado para la Fecha FIFA de noviembre, en la que el cuerpo técnico encabezado por Rafa Márquez esperaba contar nuevamente con sus servicios.

¿Qué lesión sufrió Raúl Jiménez y por qué será operado? De acuerdo con Phil Hayward , director

de rendimiento del Wolverhampton , Jiménez sufrió una lesión en el ligamento colateral medial de la rodilla izquierda durante el partido contra el Everton, disputado el pasado 16 de septiembre. En un principio, el equipo médico consideró que el delantero podría recuperarse mediante un tratamiento sin cirugía.

Sin embargo, los estudios de resonancia magnética realizados durante las últimas tres semanas mostraron que la lesión no estaba sanando al ritmo previsto, por lo que se determinó que la intervención quirúrgica era la mejor alternativa. Hayward explicó que el club consultó a varios especialistas antes de tomar la decisión, con el objetivo de elegir el procedimiento más adecuado y evitar que la recuperación se prolongara innecesariamente.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

DEPORTES · MÉXICO

NFL México busca extender su contrato para tener más partidos en los próximos años

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MÉXICO

LEER LA NOTA



Los próximos tres juegos serán clave para demostrar el potencial

La liga ya sostiene acercamientos para dar continuidad a los encuentros de temporada regular en el país; Arturo Olivé , director general de NFL México , señaló que los próximos tres juegos serán clave para demostrar el potencial del mercado mexicano. La NFL quiere mantener su presencia en México más allá de 2028, cuando concluirá

el acuerdo vigente para disputar partidos de temporada regular en el Estadio Banorte . Aunque todavía no existe una renovación confirmada, ya comenzaron los acercamientos para explorar la continuidad de los encuentros en el país.

Arturo Olivé, explicó que las conversaciones se encuentran en una etapa informal y que el objetivo es avanzar hacia negociaciones formales para ampliar el convenio. El acuerdo actual contempla partidos en 2026, 2027 y 2028, después de una pausa de cuatro temporadas por las remodelaciones del inmueble. “Charlas informales siempre las hay, obviamente tenemos que aprovechar el escaparate del juego de este año y los próximos dos para poder demostrarle a la liga de lo que somos capaces”, declaró Olivé este martes en entrevista con ESPN.

El directivo señaló que el siguiente paso será aprovechar los tres encuentros programados para mostrar a la liga las condiciones del mercado mexicano y buscar que las conversaciones avancen hacia un acuerdo de mayor duración. “Hay que encauzar estas pláticas ya de manera formal hacia darle mayor continuidad a esto, que hoy ya es una realidad con juegos en 2026, 2027 y 2028”, agregó.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

“

Será el sexto encuentro de temporada regular de la NFL en México .

DEPORTES



QUINTA
FUERZA
— PERIÓDICO DIGITAL MEXICANO —

TU MARCA, AQUÍ

Anúnciate en la edición impresa digital · ventas@quintafuerza.mx



POLÍTICA · MÉXICO

Firma Claudia Sheinbaum decreto para eliminar contenido violento en redes sociales

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MÉXICO

LEER LA NOTA



Firma Claudia Sheinbaum decreto para eliminar contenido violento en redes sociales.

La presidenta de la república Claudia Sheinbaum Pardo firmó el decreto mediante el cual se va a exigir a las plataformas digitales ubicar y eliminar contenido que pueda incitar a la violencia. La intención, asegura, es proteger principalmente a los jóvenes. Así lo detalló la mandataria federal en su mañanera del pueblo de este miércoles 14 de octubre del presente año, y quien mencionó cuáles serán los contenidos que pedirá sean bajados de las redes sociales.

“Cualquier contenido que tenga que ver con violencia, acoso, abuso sexual, en el

caso de cuentas de niñas, niños y adolescentes. Y tienen que desarrollar todo lo necesario para que así sea. Las plataformas estuvieron de acuerdo.

Lo único que pidieron fue un mes para poder preparar sus plataformas para que esto sea una realidad y le vamos a dar seguimiento con la Agencia de Transformación Digital”, subrayó Claudia Sheinbaum . Añadió que en caso que no cumplan se podría plantear una ley que implique sanciones para las plataformas digitales. Durante la firma del decreto en la mañanera del pueblo de este miércoles, la presidenta de la república Claudia Sheinbaum estuvo acompañada de su consejera jurídica Luisa María Alcalde Luján.

CRITICA CLAUDIA SHEINBAUM A POLICÍAS DE GUADALAJARA POR AGREDIR A CIUDADANOS En otro

tema, la mandataria federal condenó la actuación de los policías de Guadalajara y Jalisco por las agresiones contra los ciudadanos que protestaron por el agua contaminada que llega a sus hogares, problema que ha sido ignorado por las autoridades. “Hay una responsabilidad en los estados de la república de sus policías. Por cierto, ayer me preguntaron del tema de Jalisco y la tortura.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

“
Hay una responsabilidad en los estados de la república de sus policías.

POLÍTICA

POLÍTICA · MÉXICO

Gobierno puede ubicar a Amílcar Olán de ser necesario: García Harfuch

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MÉXICO

LEER LA NOTA



Gobierno puede ubicar a Amílcar Olán de ser necesario, aseguró García Harfuch.

mar García Harfuch, secretario de Seguridad y Protección Ciudadana federal, aseguró que el gobierno puede localizar a Amílcar Olán en caso de que fuera necesario.

Así respondió al funcionario tras ser cuestionado sobre el

paradero del contratista favorecido por la 4T y amigo de los hijos de Andrés Manuel López Obrador (AMLO). Luego de comparecer durante casi cuatro horas, a puerta cerrada, ante la Junta de Coordinación Política del Senado, el funcionario señaló que las líneas de investigación relacionadas con los audios en los que se vincula a Amílcar Olán Aparicio con un jefe de plaza del Cártel Jalisco Nueva Generación (CJNG) deben incorporarse a las indagatorias correspondientes y ser esclarecidas por la Fiscalía General de la República (FGR).

Explicó García Harfuch que las autoridades tuvieron conocimiento de esos audios a partir de la detención de Iván

Cazarín Molina , “ El Tanque ”, presunto líder regional del CJNG con operaciones en Tabasco , Veracruz , Puebla y Oaxaca . En dichas grabaciones, Amílcar Olán pide a su hermano Luis Alberto asociarse con el Cártel Jalisco . Por otra parte, rechazó que exista un acuerdo para que fuerzas de los Estados Unidos ataquen embarcaciones presuntamente vinculadas con el narcotráfico en aguas mexicanas.

García Harfuch resaltó que la cooperación bilateral contempla el intercambio de información y la coordinación para mantener la vigilancia en los mares.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

“
En dichas grabaciones, Amílcar Olán pide a su hermano Luis Alberto asociarse con el Cártel Jalisco .

POLÍTICA



ANUNCIAATE AQUI

✉ publicidad@quintafuerza.mx

☎ +52 55 7005 5111

QF
QUINTA FUERZA
PERIÓDICO DIGITAL DE MÉXICO

EL CAFÉ
DE LA
MAÑANA

🕒 El noticiero en 5 minutos • 6 AM



ANUNCIAATE AQUI

✉ publicidad@quintafuerza.mx

☎ +52 55 7005 5111



TU EDICIÓN DE HOY, GRATIS EN TU CORREO •

quintafuerza.mx/newsletter





ECONOMÍA · MÉXICO

AT&T vende su operación en México a Televisa y Fintech Holding por 2 mmdd

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MÉXICO

LEER LA NOTA



AT&T vende su operación en México a Televisa y Fintech Holding por 2 mmdd.

Se ha confirmado que la empresa telefónica AT&T ha acordado traspasar sus operaciones en México a Televisa y Fintech Holding. El acuerdo alcanzado corresponde a unos 2 mil millones de dólares. Así lo dieron a conocer las empresas por medio de un comunicado en el

que hablan de los pasos a seguir luego de esta venta que interesa de manera directa a los millones de clientes de telefonía móvil en México .

“Grupo Televisa anunció hoy que un consorcio propiedad en un 50% por la compañía y Fintech Holdings Inc. ha llegado a un acuerdo con AT&T, Inc. para adquirir el negocio de telecomunicaciones móviles en México por un precio de compra de 2 mil millones de dólares, sujeto a ciertos ajustes”, detallaron las empresas.

El consorcio añadió que espera financiar la adquisición a través de una combinación de efectivo disponible y un financiamiento de deuda garantizada sin recurso. Otro punto a resaltar de la operación es que “ AT&T México es el segundo más grande operador móvil en el país, con

aproximadamente 24.7 millones de suscriptores móviles al 31 de diciembre de 2025, y provee servicios integrados de telecomunicaciones incluyendo telefonía móvil, internet, y servicios de valor agregado bajo títulos de concesión otorgados por la SICT”.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

“

“Grupo Televisa anunció hoy que un consorcio propiedad en un 50% por la compañía y Fintech Holdings Inc.

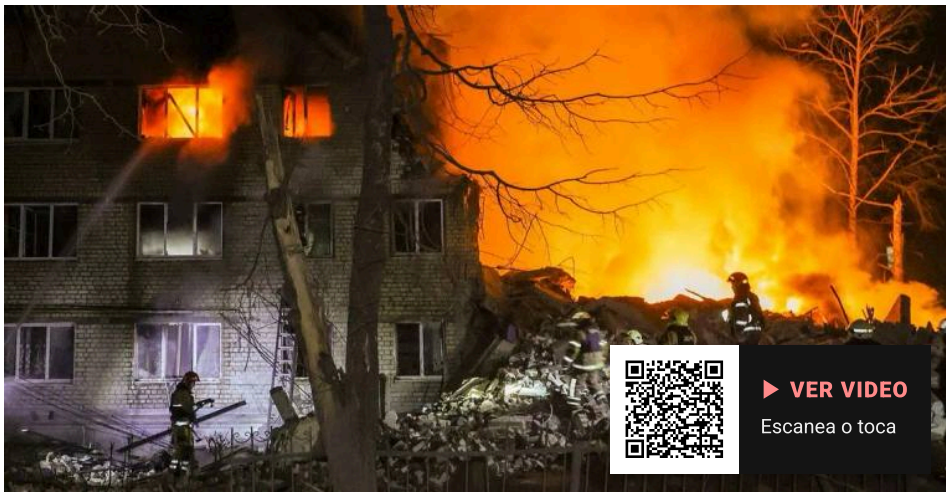
ECONOMÍA

GEOPOLÍTICA · MUNDO

Video: Graban momento en que misil de Rusia impacta contra edificio en Járkov, Ucrania

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MUNDO

LEER LA NOTA



Los ataques dejaron al menos seis muertos

“

“Las instalaciones energéticas de Kiev y de la región circundante han sufrido un ataque masivo con misiles balísticos.

GEOPOLÍTICA

Un hombre grabó el momento en que un proyectil atribuido a Rusia impactó contra el edificio donde se alojaba en la ciudad de Járkov, en el nordeste de Ucrania . El video muestra cómo una fuerte explosión interrumpe la grabación en medio de la guerra que enfrenta a ambos países desde febrero de 2022. El sujeto había comenzado a filmar después de que sonaran las sirenas de alerta por un ataque inminente en Ucrania .

La secuencia se corta abruptamente cuando se produce la detonación cerca del departamento en el que estaba junto a otras personas. Tras la explosión, el grupo mostró imágenes de los daños en el departamento, que quedó parcialmente destruido.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

MUNDO · MUNDO

Sujeto amenaza con matar a dos hombres por ser homosexuales en McDonalds de Perú

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MUNDO

LEER LA NOTA



Hombre de playera gris habla frente a cámara en un restaurante de comida rápida; a la dere

“

También afirma que la homosexualidad es un pecado y les dice que irán al infierno si no se arrepienten.

MUNDO

Un sujeto amenazó con matar a dos hombres que almorzaban en un McDonalds de Perú y les lanzó insultos homófobos . El incidente quedó registrado en videos difundidos en redes sociales, donde se escucha al agresor amenazar a los clientes por su orientación sexual . (Cuarto Poder): Sujeto lanza comentarios homofóbicos en ; amenazó de muerte a un comensal 🇵🇪 De acuerdo a la denuncia de un cliente que almorzaba en , un hombre se acercó y comenzó a lanzarle comentarios homofóbicos, además de, presuntamente, amenazarlo de muerte.

El afectado afirmó 13 octubre 2026 · En una de las grabaciones, el hombre asegura que los matará y recalca frente a clientes de McDonalds que no está bromeando.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)



QUINTA FUERZA
— PERIÓDICO DIGITAL MEXICANO —

TU MARCA, AQUÍ

Anúnciate en la edición impresa digital · [ventas@quintafuerza.mx](#)

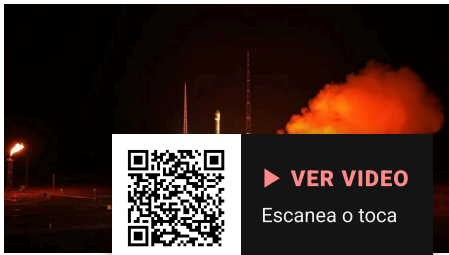


ESPACIO · MUNDO

Video: China lanza ocho satélites para construir su primera red de IA en el espacio

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MUNDO

LEER LA NOTA



Cohete despegando de noche desde una plataforma de lanzamiento, envuelto en una gran nube

China puso en órbita ocho satélites que servirán para probar una red de inteligencia artificial (IA) capaz de procesar información desde el espacio . (CNSPACE): LANDSPACE Zhuque-2E Y4 14 octubre 2026 · El proyecto busca llevar esta tecnología más allá de la Tierra y permitir que los aparatos analicen datos sin depender tanto de los sistemas instalados en el suelo. Los aparatos fueron lanzados este miércoles 14 de octubre a bordo de un cohete.

Su misión es probar cómo pueden trabajar juntos para procesar información, entrenar modelos de IA y enviar datos mediante comunicaciones láser . La idea es que los satélites no se limiten a recoger información y enviarla a la Tierra para analizarla. En cambio, podrán realizar parte de ese trabajo directamente en órbita.

Así, la red podría procesar grandes cantidades de datos y compartir los resultados con mayor rapidez. El proyecto contempla lanzar más de 2 mil 800 satélites . Por ahora, los ocho aparatos ayudarán a comprobar si esta tecnología funciona como se espera y qué tan bien pueden coordinarse los equipos en el espacio .

Si el sistema cumple sus objetivos, la red podría utilizarse para analizar imágenes de la Tierra , vigilar cambios ambientales, procesar información de distintas fuentes

y apoyar tareas que necesitan respuestas rápidas. Por ejemplo, podría ayudar a identificar cambios en una zona observada desde el espacio sin tener que enviar primero todos los datos a centros de procesamiento terrestres. Además, una red de este tipo permitiría distribuir el trabajo entre varios satélites .

En lugar de depender de un solo equipo, diferentes aparatos podrían procesar información y compartir los resultados.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

“
La idea es que los satélites no se limiten a recoger información y enviarla a la Tierra para analizarla.

ESPACIO

IA · MUNDO

Joven de 16 años planea excursión con IA y termina atrapado al borde de un abismo en Canadá

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MUNDO

LEER LA NOTA



Uso el chatbot de Claude

Un joven de 16 años tuvo que ser rescatado en helicóptero tras quedar atrapado en una pared casi vertical del monte Crown, en Columbia Británica, Canadá , luego de planificar su excursión con la ayuda del chatbot de inteligencia artificial Claude . El chico, identificado como Bryce Vincent Gowryluk, pasó varias horas inmovilizado sobre una cornisa del tramo conocido como la “Viudamadera” antes de que el equipo de North Shore Rescue lograra alcanzarlo con cuerdas y lo izara hasta la aeronave. El incidente ocurrió el sábado 10 de octubre, cuando Gowryluk partió solo desde la cima del monte Grouse, alrededor de las 8 de la mañana, con la intención de completar una travesía de entre 7 y 8 horas hasta la cima del monte Crown.

El excursionista usó Claude, el asistente de Anthropic para obtener información sobre el recorrido y organizar su equipaje,

U aunque también consultó AllTrails y Google Maps. Sin embargo, en algún punto del camino tomó un desvío erróneo y acabó en la Viudamadera, una vía de escalada técnica sin señalización para caminantes en Canadá . Según relató el propio Gowryluk a CBC News, el chatbot le sugirió ascender al monte Crown por un canal, pero ese camino lo condujo a pendientes extremas propias de la escalada deportiva.

“Pensé que estaba en un lugar completamente distinto”, declaró el muchacho, quien reconoció que el error fue suyo al adentrarse en la Viudamadera.

► Nota completa en [quintafuerza.mx](#)

“
En ese momento, Gowryluk tomó la decisión correcta: se quedó quieto y llamó a la policía.

IA



TU EDICIÓN DE HOY, GRATIS EN TU CORREO

[quintafuerza.mx/newsletter](#)



QUINTA FUERZA



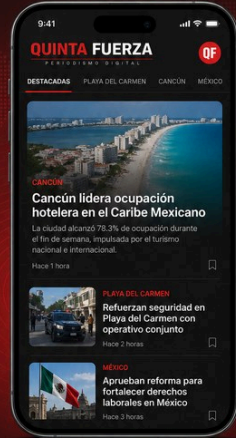
ANUNCIAATE AQUI

✉ [publicidad@quintafuerza.mx](#)

☎ +52 55 7005 5111

QF
DESCARGA LA APP

[quintafuerza.mx/app](#)



QUINTA FUERZA
PERIODISMO DIGITAL



ANUNCIAATE AQUI

✉ [publicidad@quintafuerza.mx](#)

☎ +52 55 7005 5111



DESASTRES
· MÉXICO

Van seis muertos a causa de los huracanes en el Pacífico en México

POR REDACCIÓN
QUINTA FUERZA
· MÉXICO

LEER
LA
NOTA



Van seis muertos a causa de los huracanes en el Pacífico en México.

“

“El agua se estaba llevando todo, se llevó una cabaña, animales, todo”, dijo sobre los fenómenos en el Pacífico .

DESASTRES

Ya van seis muertos por el paso del huracán “Simón” y los remanentes de la tormenta Rachel por las costas del Pacífico mexicano, los que han ocasionado fuertes precipitaciones, inundaciones y deslaves, anunciaron autoridades estatales y federales. “Simón” continuaba el martes desplazándose lentamente por el Pacífico mexicano como huracán categoría 1 provocando lluvias en los estados de Nayarit y Sinaloa , donde las autoridades mexicanas se mantienen en alerta ante el riesgo de la crecida de ríos e inundaciones. El fin de semana, el fenómeno ocasionó intensas precipitaciones en el estado de Guerrero , donde falleció una persona.

Pero fue más al norte, en la ciudad costera de Ensenada , Baja California , donde los remanentes

de la tormenta “ Rachel ” ocasionaron más daños por la crecida de ríos e inundaciones. Al menos cinco personas murieron: una niña de 13 años cuyo cuerpo se encontró el domingo; dos mujeres de 35 y 30 años y un niño de cuatro años. Sus cadáveres fueron hallados el lunes, y otro cuerpo fue localizado el martes cerca de un arroyo, pero aún se desconoce su identidad, indicó La Fiscalía General del Estado (FGE) de Baja California .

El martes seguían desaparecidas cinco personas en Baja California , tres de ellas en Ensenada y dos más en San Felipe, una localidad en el lado del mar de Cortés de donde un padre y un hijo salieron a pescar el sábado y no volvieron.

► Nota completa en quintafuerza.mx

SALUD · MUNDO

Descubre cómo evitar que el estrés se vuelva crónico

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MUNDO

LEER LA NOTA



Mujer de cabello negro con las manos en la cabeza, inclinada sobre un escritorio con papel

El estrés no siempre es perjudicial. En ciertas situaciones, ayuda a mantener la concentración, tomar decisiones y resolver problemas. Sin embargo, cuando se prolonga y supera los recursos para afrontarlo, puede convertirse en crónico y afectar la salud física y mental .

Existen dos caras del estrés . El positivo, que puede impulsar la creatividad, la iniciativa y el rendimiento ante un reto. Y el negativo, que se relaciona con el malestar y las dificultades para realizar las actividades cotidianas.

Cuando la tensión se mantiene durante largos periodos, puede contribuir a problemas de sueño, dolores de cabeza y dificultades para concentrarse. También se relaciona con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares . Por ello, aprender a manejarlo es importante para cuidar la salud.

Según la Universidad de Birmingham City, Reino Unido, una de las principales estrategias para gestionar el estrés a largo plazo consiste en empezar con pequeños cambios, en lugar de intentar transformar toda la rutina de golpe. Puedes hacer estiramientos mientras preparas el café, practicar ejercicios de respiración por la mañana o silenciar

las notificaciones del celular durante los descansos. Estas acciones requieren poco tiempo y se integran fácilmente a la rutina diaria.

También conviene establecer metas concretas y alcanzables. Caminar 20 minutos después del trabajo o dejar las pantallas una hora antes de dormir son objetivos que puedes cumplir y evaluar.

► Nota completa en quintafuerza.mx

“

En ciertas situaciones, ayuda a mantener la concentración, tomar decisiones y resolver problemas.

SALUD



QUINTA
FUERZA
— PERIÓDICO DIGITAL MEXICANO —

TU MARCA, AQUÍ

Anúnciate en la edición impresa digital · ventas@quintafuerza.mx

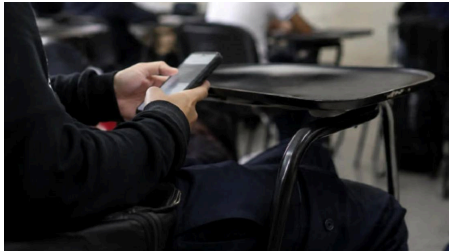


EDUCACIÓN · MÉXICO

Aprueba Senado prohibir los celulares en las escuelas

POR REDACCIÓN QUINTA FUERZA · MÉXICO

[LEER LA NOTA](#)



Aprueba Senado prohibir los celulares en las escuelas

Las comisiones unidas del Senado de la República aprobaron por unanimidad un dictamen que plantea prohibir el uso de teléfonos celulares y otros dispositivos móviles durante las clases en escuelas de educación básica. La propuesta también contempla establecer criterios para regular estos aparatos en preparatorias y universidades. De acuerdo con información publicada por el diario Reforma, la iniciativa busca modificar la Ley General de Educación para establecer un marco legal que permita reducir las

distracciones en las aulas y favorecer el desarrollo cognitivo de niñas, niños y adolescentes.

El dictamen integra 13 iniciativas presentadas por senadores de diferentes grupos parlamentarios y propone medidas diferenciadas según el nivel educativo. Con ello, se busca establecer reglas sobre el uso de la tecnología dentro de los planteles sin aplicar necesariamente las mismas restricciones a todos los estudiantes. ¿Cómo aplicaría la prohibición de celulares en las escuelas?

Para preescolar, primaria y secundaria, la propuesta contempla prohibir el uso de dispositivos digitales durante el horario de clases. Las excepciones serían situaciones de emergencia o actividades académicas previamente programadas por los docentes. En el nivel medio superior, que comprende preparatorias y bachilleratos,

la regulación dependería de las condiciones y necesidades de cada institución.

Las reglas se establecerían mediante acuerdos entre directivos, profesores y estudiantes para determinar en qué circunstancias podrían utilizarse los teléfonos celulares. En las universidades, el dictamen plantea fomentar el uso responsable, ético y seguro de las tecnologías digitales.

► [Nota completa en quinta fuerza.mx](#)

“
¿Cómo aplicaría la prohibición de celulares en las escuelas?

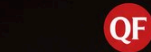
EDUCACIÓN



ANUNCIA TE AQU I

✉ publicidad@quintafuerza.mx

☎ +52 55 7005 5111



QUINTA FUERZA

PERIÓDICO DIGITAL DE MÉXICO

EL CAFÉ DE LA MAÑANA

🕒 El noticiero en 5 minutos • 6 AM



ANUNCIA TE AQU I

✉ publicidad@quintafuerza.mx

☎ +52 55 7005 5111



TU EDICIÓN DE HOY, **GRATIS** EN TU CORREO •

quintafuerza.mx/newsletter



QUINTA FUERZA



ANÚNCIATE CON NOSOTROS

Tu marca, a toda página

Llega cada mañana a miles de lectores de El diario nacional en la edición impresa digital de Quinta Fuerza.